

SCHLUSS *MIT* TAUBHEIT UND FUNKTIONSMODUS!

So beginnst du, wirklich zu leben.



"Sit With It" Guide

die Praxis, mit der schon hunderte Frauen ihren Zugang zu echten Emotionen
zurückgewonnen haben und endlich wieder lebendig sind.

Bevor du weiterliest: *Bist du bereit?*

Wenn du diesen Guide geöffnet hast, dann gibt es einen Grund dafür. Du hast ihn dir nicht einfach zufällig heruntergeladen.

Du hast ihn geholt, **weil in dir der Wunsch lebt**, endlich aus dem Funktionieren auszusteigen.

Das hier kann dein Eintrittspunkt sein – der Anfang einer Transformation, die dein Leben maßgeblich verändert.

Ich habe keinen Bock, dass du hier weiterliest, nur um die Datei dann nach fünf Minuten im Ordner vergammeln zu lassen, während du wieder im Dopaminkick des Reels-Scrollens versinkst.

Wenn du diese Seiten **JETZT liest**, dann nimm dir bitte die nächsten zehn Minuten und mach dir vorher ernsthaft Gedanken, ob du bereit bist, dein Leben zu verändern.

Sonst ist es verschwendete Zeit.

Ich teile hier **meine Secrets**, meine ersten Schritte, um wahrhaftig zu leben und aus Überforderung und Funktionieren auszutreten. Und du bekommst sie hier — **for FREE**.

JA →

Dann ist dieses Freebie dein erster Schritt.

NEIN →

Danke, dass du bis hierhin da warst — verschwende nicht deine Zeit, wenn du gerade keinen Raum für echte Transformation hast.



WER SCHREIBT EIGENTLICH?

Julia *hier.*

Ich bin Julia von **Inner Impact**. Ich begleite Frauen mit viel Verantwortung zurück in Lebendigkeit.

Mein eigener Weg war dabei alles andere als glatt: **beinahe Burnout**, depressive Episoden, viel Funktionieren anstatt Fühlen. Und genau das war mein Grund, mein Leben komplett zu verändern.

Ich habe unzählige Ausbildungen gemacht — bin zert. Stresscoach, Nervensystem-Expertin, systemischer Coach. Am Ende wurde ich sogar Ausbildungsleiterin und habe über **400 Coaches** ausgebildet, die heute selbst so viele Menschen begleiten.

Daraus habe ich die wichtigste Sache verstanden: **Wissen allein verändert nichts.** Der Schlüssel sind Emotionen. Sie bringen dich in Präsenz, Klarheit und echte Lebensfreude.

Daraus ist **"Sit With It"** entstanden — eine klare Methode, die dich aus dem Kopf zurück in den Körper führt. Dieser Guide ist dein erster Schritt.

— *Julia*

DIESER GUIDE · KOSTENFREI

Verstehen: Was "Sit With It" ist und warum es wirkt.

Erste Sofortübung beim Lesen mitfühlen.

Lite-Meditation zum Reinschnuppern.

Meine Suche nach *mehr.*

Ich habe früh gespürt: So wie es war, konnte es nicht weitergehen. Ich wollte **MEHR !**
MEHR vom Leben, mehr in meinem ganzen Sein.

Also bin ich losgezogen. Mit dem Rucksack durch das Himalaya-Gebirge, schamanische Arbeit, Ayahuasca-Zeremonien, Retreats.
Alles nur mit einer Frage:

Wie finde ich zurück zu mir?
Und wer bin ich überhaupt?



Es geht ums *Fühlen*.



Egal wie weit ich gereist bin, egal was ich ausprobiert habe, die Antwort war immer dieselbe.

Nicht darum, noch stärker oder disziplinierter zu werden. **Nicht** darum, ein neues Tool im Kopf zu haben.

Sondern darum, meinen Emotionen **endlich Raum zu geben**. Sie durch meinen Körper durchfließen zu lassen. Und in mir die Sicherheit zu finden, nach der ich so lange gesucht habe.

02. Mein Durchbruch als Mutter — jetzt umblättern.



WAS BEDEUTET "SIT WITH IT"?

SITZEN BLEIBEN, AUCH WENN ES UNBEQUEM WIRD.

Nicht weglaufen, nicht
betäuben, nicht kontrollieren —
sondern für einen Moment
wirklich mit dem zu sein, was
da ist.

Weil JETZT nicht nur Verbindung zu dir
entsteht, sondern genau hier **wirkliche
Heilung passiert**. Es ist keine Technik.
Es ist ein neuer Vertrag mit dir selbst.

"Sit With It" — Schritt für Schritt.

04 SCHRITTE
· CA. 5 MIN

01

AKTIVIERUNG SPÜREN

Ruf dir eine Situation ins Gedächtnis, die dich getriggert hat. Lege deine Hand auf den Körper — Herz, Bauch, oder dort wo du es spürst. Atme bewusst. Lass den Trigger für einen Moment da sein. Spüre genau hin: *Wo sitzt die Emotion, wie fühlt sie sich körperlich an?*

02

EMOTIONEN FLIESSEN LASSEN

Die Energie hinter der Emotion möchte bewegt werden. Erlaube deinem Körper, sie auszudrücken — durch Atmen, Schütteln, Weinen, Tönen, Zittern. Emotionen sind wie eine Welle: wenn du nicht an ihr anhaftest, ebbt sie nach 60 Sekunden bis wenigen Minuten ab. Halte nicht dagegen, halte dich *in* der Welle.

03

BEGRENZUNGEN WAHRNEHMEN

Achte darauf, welche Gedanken hochkommen — "Ich bin nicht genug", "Ich darf das nicht". Nimm sie wahr, ohne sie festzuhalten. Sie zeigen dir deine Muster und Glaubenssätze. Erkenne: *Es sind nur alte Geschichten, nicht die Wahrheit über dich.*

04

AUSRICHTUNG FINDEN

Wenn die Emotion abklingt, frage dich: "*Wie will ich es haben?*" Schließe ab mit einem Moment der Dankbarkeit, einem Wunsch oder einer bewussten Entscheidung. Lass diese neue Ausrichtung tief in deinem Körper ankommen, bevor du weitermachst.

Willst du, dass ich dich durch diese Übung führe?

MINIKURS · SOFORTZUGANG

Wo fange ich *an*?

Wieder in Verbindung mit dir selbst und deinen Emotionen zu gehen — sie zu halten, ohne dich darin zu verlieren — klingt erst mal wie ein **riesiger Schritt !**

Doch so musst du gar nicht anfangen. Es braucht keine langen Sessions.

Hinsetzen. Augen schließen. Spüren, was dein Körper gerade hält — nicht nur denken, sondern **fühlen**.

Und wenn das noch nicht klappt — fang kleiner an. **Zwei Minuten zwischendurch hat jede**. Das reicht, um wieder Verbindung zu dir und damit zu deinem Leben zu schaffen.

SOFORTÜBUNG · 2–3 MIN

Schließe die Augen — sofort.

Atme bewusst 3× tief ein und aus.
Hand auf Herz oder Bauch.

Spüre:

Was ist gerade präsent?

Benenne es leise: „Ich fühle ...“

Bleib 2–3 Min damit, auch wenn's unangenehm ist.

Lass die Gedanken vorbeiziehen.

Erinnere dich: jede Emotion ist Energie, die fließen will.

DEIN GESCHENK · KOSTENFREI

„SIT WITH IT“ LITE- MEDITATION.

Damit du sofort starten kannst — kostenfrei, direkt aufs Handy oder Laptop laden. Ich führe dich durch die Übung, Schritt für Schritt.

ZUR MEDITATION

Was es dich jeden Tag *kostet*, wenn du nicht fühlst.

Wenn du dich **vom Fühlen abschneidest**, schneidest du dich vom **Leben** ab. Doch sobald du dich wieder traust zu fühlen und dich im Rahmen deiner eigenen Stärke selbst zu halten — verändert sich **ALLES**.

— 01

ZEIT

Wertvolle Lebenszeit verstreicht
— *grau, taub, leer.*

— 02

BEZIEHUNGEN

Du bist immer die Starke, die alles trägt — nie die, die sich verletzlich zeigen darf.

— 03

ERFOLG

Du erreichst viel im Außen, aber kein Stolz, keine Freude beim Ankommen.

— 04

KÖRPER

Unterdrückte Emotionen verspannen Faszien, blockieren Energie, machen krank.

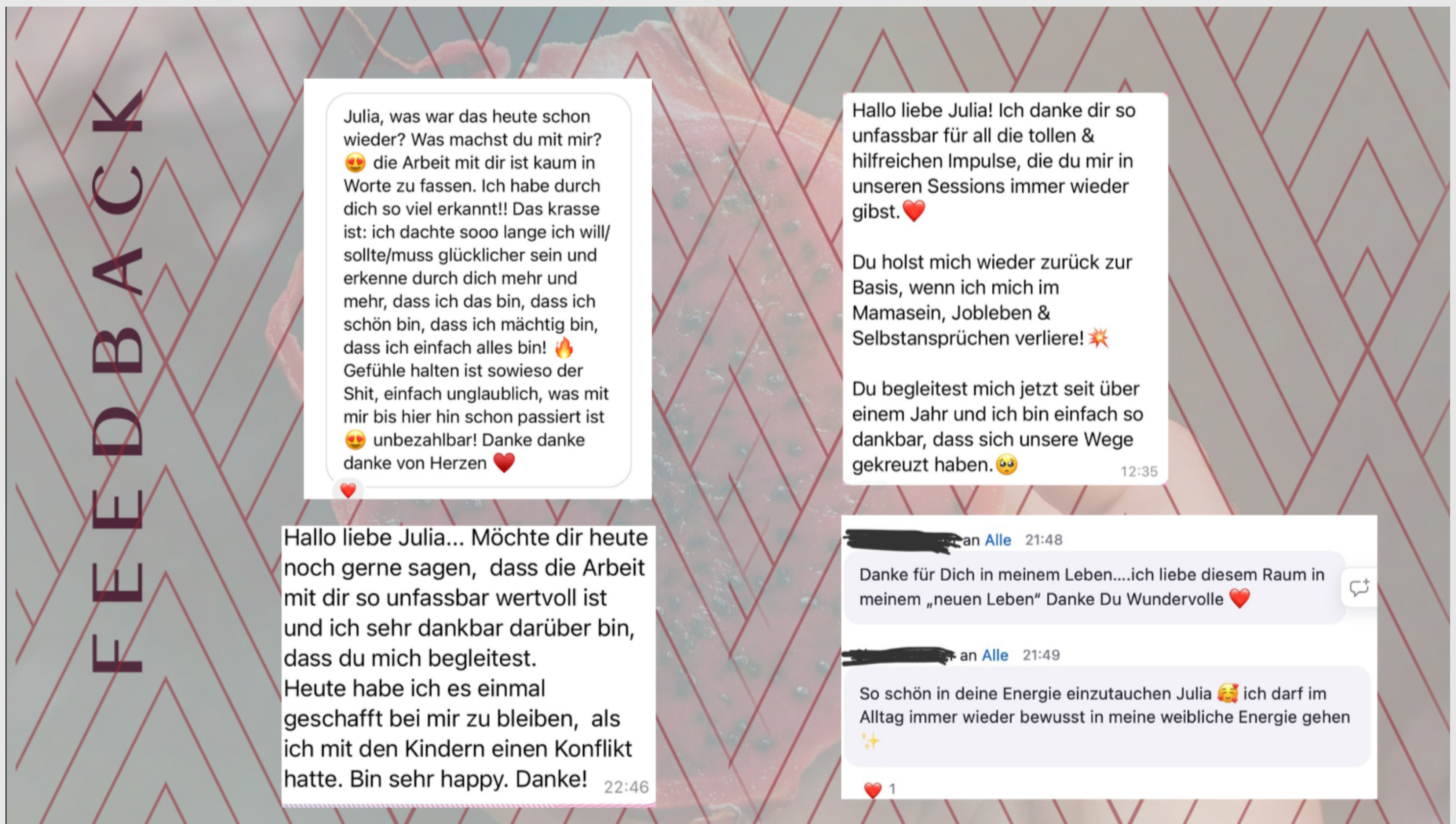
— 05

LEBEN

Alles bleibt flach. Auch das Schöne kannst du nicht mehr voll fühlen.

WAS FRAUEN ÜBER MEINE ARBEIT SAGEN

Diese Erfahrungen beruhen auf gelebter *Praxis*



//

Zehn Jahre habe ich nur funktioniert. Sit With It hat das aufgebrochen. Ich fühle wieder. Ich lebe wieder.

ANNA, 32 ·
UNTERNEHMERIN

//

Sit With It hat alles verändert. Ich bin wieder bei mir. Und damit endlich da für meine Kinder.

LENA, 34 · MAMA VON 2

//

Sit With It war mein Wendepunkt. Ich bin nicht mehr getrieben. Jetzt bin ich endlich wieder da.

SOPHIE, 42 ·
SELBSTSTÄNDIG

Einen tieferen Einblick bekommst du im —
ausführlichen Testimonial-Video einer
meiner Klientinnen.

VIDEO ANSEHEN

Das wird möglich, wenn du wieder *fühlst.*

SECHS VERSCHIEBUNGEN,
DIE MEINE KLIENTINNEN
NACH WENIGEN WOCHEN
BERICHTEN.

01

PRÄSENZ

Du bist nicht mehr nur im Kopf, sondern wirklich im Leben.

03

LEBENDIGKEIT

Freude, Lust und Energie sind wieder spürbar im Alltag.

05

KÖRPER

Energie, die festgesteckt war, fließt wieder. Symptome lassen nach.

02

BEZIEHUNGEN

Tiefer mit deinen Kindern, deinem Partner, deinen Freundschaften.

04

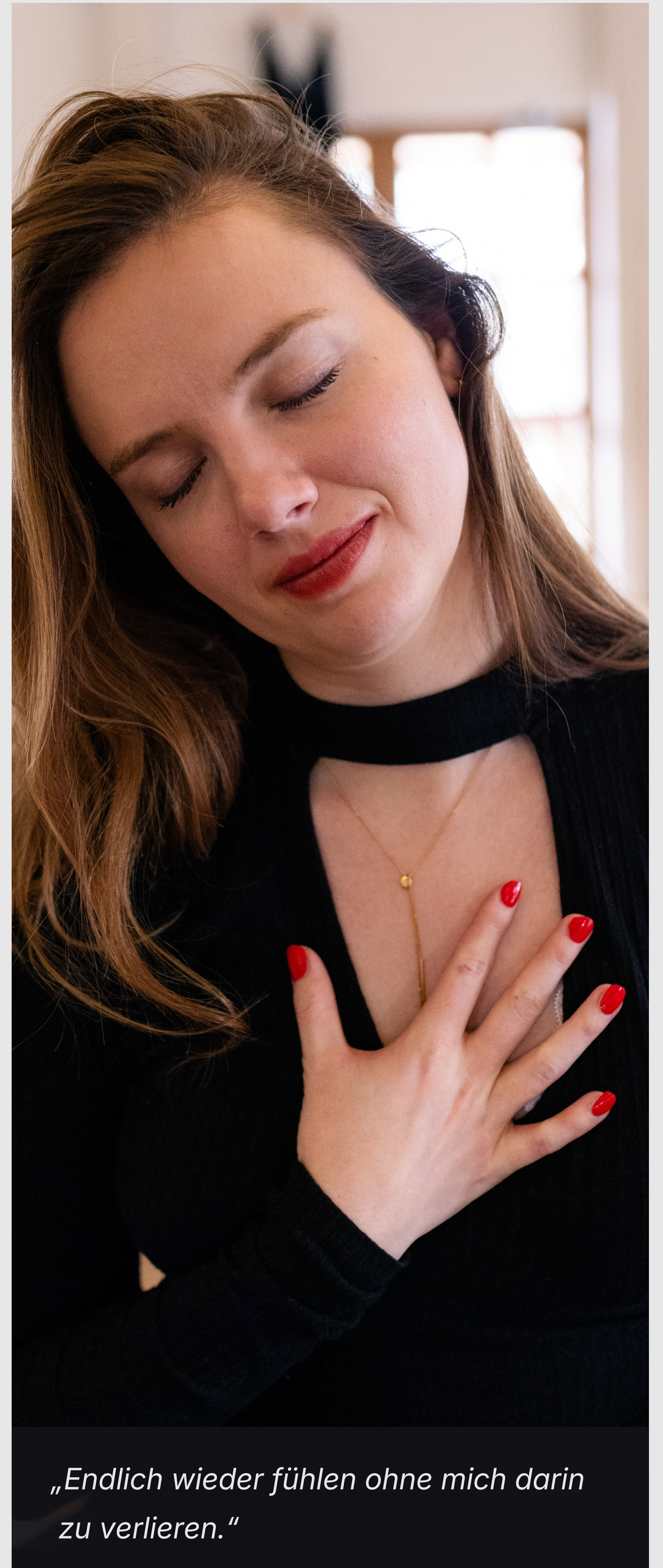
KLARHEIT

Du steigst aus dem Funktionier-Drama und Gedankenkarussell aus.

06

MUSTER

Du erkennst deine limitierenden Muster — und kannst sie endlich verändern.



„Endlich wieder fühlen ohne mich darin zu verlieren.“

Dieser Guide war dein Anfang — dein nächster Schritt wartet auf der nächsten Seite.



„Sit With It“ — jetzt wirklich *erleben*.

Wenn du nicht nur verstehen willst, sondern es wirklich *erleben* möchtest — der Minikurs zum Guide führt dich Schritt für Schritt in die Praxis. Dein eigener Raum, dein Tempo, dein erstes echtes Sit With It.

01 · ERKLÄRVIDEO

Die Methode verständlich, Schritt für Schritt anwendbar — ohne Theorieüberbau.

02 · MEDITATIONEN

Lite + Extended, damit du tiefer und länger im Prozess bleiben kannst.

03 · ÜBUNGSABFOLGE

Klare Struktur, wie du das Spüren in deinem Alltag verankerst.



16,—€ netto

EINMALZAHLUNG · KEIN ABO ·
SOFORTZUGANG

Du bekommst sofort Zugriff
und kannst noch heute beginnen.

MINIKURS HOLEN

Nimm dir jetzt Zeit *für dich.*

Diese Fragen sind *kein nettes Journal-Tool.*

Sie sind eine Einladung, dich ehrlich zu stellen.

Schreib direkt hier rein. Was zählt: *nicht ausweichen.*



— DEINE 5 FRAGEN

- 01

Welche Emotion vermeide ich am meisten — und warum gerade diese?
- 02

Welche Wahrheit über mich selbst will ich nicht fühlen — und wovor schützt mich das?
- 03

Wo halte ich an alter Traurigkeit fest, statt sie endlich fließen zu lassen?
- 04

Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich lebendig gefühlt — und was hat mich dahin gebracht?
- 05

Wenn ich heute sterben würde, habe ich mein Leben wirklich gefühlt, oder nur funktioniert?

Wähl dir *einen Weg*. Mehr braucht es nicht.

Du hast den Guide gelesen.

Jetzt: tu etwas damit.



12 Min.

LITE-MEDITATION

FOR FREE

Sit With It.

Erste Erfahrung.

12 Min. geleitete Meditation

Direkt im Browser oder als Audio

Perfekt für den Einstieg.

LITE-MEDITATION LADEN



MINIKURS

16, — € NETTO

Sit With It.

Der ganze Weg.

Strukturierte Module zum Mitfühlen

Geleitete Meditationen für jeden Tag

Sofortzugang · kein Abo

MINIKURS HOLEN

oder

*Nimm dich jetzt ernst
oder halt nicht.*

DEIN LEBEN,
deine Entscheidung!

**Okay,
bye ;)**